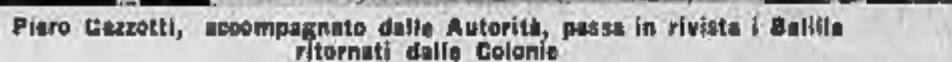


Il Segretario Federale e altre Autorità cittadine recatisi incontro ai piccoli coloni alla stazione



Vittoria Veneto, 55, ROMA
ici di Viaggi e Turismo

"Stampa Sera,"

per la vostra salute

e per la vostra bellezza



Nero e bianco: elegantissimo abito da pomeriggio in seta nera con mantelina di raso bianco

Ancora del moto in montagna

Acclimatazione

ed allenamento

dei ragazzi

Abbiamo affrontato il problema dell'esercizio fisico in montagna parlando delle indicazioni e delle controindicazioni di questo genere di cura associata. Abbiamo rilevato pure come un tipo di terapia simile non si possa lasciare all'arbitrio comune; poiché la montagna è la integrazione degli stimoli dati sia dal complesso delle condizioni meteorologiche d'altitudine, sia dal movimento (a tipo cultura fisica o addirittura sport) costituisce, per lo stesso in un primo tempo, un collaudo dell'organismo. Perché la stessa medicina, che, presa a quel frazionamento, è di utile effetto, stimolante dapprima, ricostituente di poi; presa invece in modo irrazionale, a grandi dosi già all'inizio, può equivalere ad un pericolo vero e proprio.

Ci rimane, dunque, da precisare il metodo da seguire

di modica durata, se non sarà già stato acclimatato al soggiorno montano, per cui occorre un riposo relativo di almeno una settimana nel luogo.

Questo periodo di adattamento all'altitudine è necessario per evitare i disturbi apprezzabili o insidiosi provocati dalla depressione barometrica, dalle variazioni della temperatura, dello stato igrometrico, elettrico dell'aria, dei raggi solari, a vin dicendo.

La preparazione

Monitrici, per i ragazzi dai dieci ai quindici anni, propone di trascorrere la prima settimana in montagna coricandosi presto ed alzandosi tardi, facendo fare cioè il giro del quadrante alle lancette dell'orologio. Al mattino presto, quando il ragazzo è ancora a letto, è bene aprire le finestre della sua camera. Se è possibile a letto stesso si farà iniziare l'elioterapia con brevissime sedute all'inizio e con un aumento progressivo della loro durata da 5, 10, 15, 20, 30 minuti nei giorni successivi, sorvegliando la reazione cutanea ed il comportamento della temperatura del corpo.

Senza dubbio anche la carezza dell'aria sulla pelle condurrà all'inizio del miglioramento delle condizioni generali. Nella prima settimana insomma non conviene permettere altro che qualche breve passeggiata in fondo valle.

Avvenuta questa preparazione si comincerà l'allenamento vero e proprio all'esercizio fisico, tenendo sempre conto che almeno per i ragazzi inferiori ai dieci anni non si deve prevedere escursioni in grande stile, né ascensioni di qualche importanza.

La progressione graduale dell'allenamento è una condizione assolutamente necessaria, anche quando si raggiunge bene l'acclimatazione. Quando si abbia di mira il risultato benefico finale si lascia da parte il fascino orgoglio di saper resistere a prove fisiche. La terapia dello sport in montagna non si prefigge di sconfiggere le resistenze, col rischio di provocare seri guai qualora il limite di resistenza sia incoincidentalmente superato, ma di migliorare progressivamente le condizioni fisiche individuali per provocare un accrescimento armonico di tutte le energie.

Le escursioni

Le prime escursioni devono essere praticate senza carichi; tutti al più il ragazzo porterà la sua collazione in un sacchetto al fianco. Solo più tardi comincerà a portare il sacco alpino sulle spalle e ne aumenterà progressivamente il peso.

In principio le tappe dovranno essere tanto meno distanziate l'una dall'altra quanto più forte sarà il dislivello da affrontare. Converrà far fare ai ragazzi una sosta ogni quindici o venti minuti ed in qualunque momento insorgano fenomeni di fatica, tenendo conto delle modificazioni di frequenza del polso e del respiro.

Al termine dell'escursione e di qualunque esercizio fisico in montagna è necessario infine rendersi conto delle condizioni del ragazzo. A prescindere dai rilievi, che solo il medico sa considerare, vi sono dei mezzi alla portata di tutti per formulare un giudizio pratico sufficiente. Il ragazzo che dopo un'escursione ad un altro esercizio fisico in montagna richiede ancora di andare a giocare, è fresco e svelto, non avrà sicuramente superato i limiti di resistenza alla fatica; mentre ben diversamente apparirà quello che avrà ecceduto: lo si vedrà pallido, con occhi cerchiati, dal tratto del volto marcato.

Un allenamento errato, un superallenamento condurrà infine a quegli stati di autolesionismo, con irritazione, insomma, inappetenza, stato febbrile, pulsazioni frequenti anche a riposo.

Dott. Avi

Consigli di estetica

Come pettinarsi al mare

La signora che parte per il mare, fra le molte occupazioni e preoccupazioni per la sua bellezza, pone soprattutto quella che riguarda la sua capigliatura.

Se la prescelta è una spiaggia montana o ad ogni modo molto frequentata, la signora è sicura di trovarvi degli ottimi parrucchieri che con le loro cure, e diciamo pure con tutti gli artifici di cui la loro arte dispone, metteranno in grado di soddisfare



qualunque desiderio e capriccio della cliente.

Ma se la spiaggia è modesta o non possiede servizio di parrucchiere e se la signora stessa desidera di affidare le proprie chiome ad un nuovo taglio, come fare per conservare la pettinatura svaloriata dalla permanenza?

Vi sono signore che abituato come sono alle visite frequenti dei parrucchieri, dopo una settimana o al massimo dieci giorni, si recano i capelli nuovi. Non bisogna però trascurare che i capelli sono ricresciuti di una lavatura. Basterà invece frizionarli attentamente con un tampono di ovatta imbevuto in una delle tante lozioni in ven-

sempi insufficiente e non si vergia a ricorrere alla lavatura completa, ecco un mezzo semplicissimo per pulire i capelli: ricorrere cioè all'etere infiammabile. Insistiamo su questa particolarità dell'etere, perché quello infiammabile è così dannoso ai capelli, che val meglio tenerli sudici per un mese o anche due piuttosto che adottare l'etere. Al contrario invece l'etere infiammabile non richiede che una unica precauzione: quella di usarlo assai ad una distanza aperta, perché l'accumulo dei suoi vapori potrebbe agire come surrogato su qualche signora molto sensibile.

Del resto nessun pericolo e anche poca noia, perché basta versare l'etere sui capelli, tenendo il capo ben indietro, avendo la avvertenza di non frastuono in nessun modo il cuoio capelluto.

Bastano due o tre minuti di rinfresca per adattare i capelli. Ai quali poi, se sembrano troppo secchi si potrà dare una leggera vaporizzazione di brillantina, sia all'olio di paraffina, sia all'olio di ricino, sciolto nell'alcol a 50 gradi. In mancanza di meglio potrà servire anche una soluzione di sale comune ed alcool.

Se però le vacanze si prolungano, né le frizioni, né le lavature con l'etere infiammabile possono bastare. Occorre allora ricorrere al vero shampooing, dopo il quale però sarà vano ricercare una qualunque piccola traccia della messa in piega dei capelli.

Dopo il shampooing, se non impasta di apparire una pettinatura semplicissima, basterà, e capelli ancora bagnati, segnare di nuovo la scriminatura con il pettine, adoperando la parte dei denti fini e avvolgere il capo in una velata e lasciare asciugare all'aria.

Molto spesso però anche la signora meno esigente in fatto di toilette non si accontenta di una pettinatura così semplice che stonerebbe anche nel ricordo dell'ultima messa in piega. Allora l'unico mezzo è quello di ricorrere ai bigodini sui quali si avvolgono i capelli ancora bagnati e bloccati per ciocche. Quando tutti i capelli saranno ripartiti su trenta o quaranta bigo-



dini, avvolgere il capo in una velata e lasciare asciugare.

Operazione questa abbastanza lunga e noiosa. Ma assai in vacanza, cioè in riposo, il tempo non manca come non deve mancare la pazienza e aggiungeremo la sofferenza per dividere belle. D'altra parte lo splendido risultato compenserà un sì lieve sacrificio. Una testa tutta ricciuta dona sempre un tono sbarazzino e giovanile al volto.

Volendo poi si potrà passare un nastro attorno al capo in modo che i ricicci lasciati scoperte le orecchie, formando come una specie di aureola attorno al viso.

IN CUCINA E IN CASA

BOULETTE IN SALSA D'UOVO

Preparare le boulette in una teglia con pochissimo olio e due o tre spicchi di aglio. In un'altra teglia, con sale e pepe. Quando avranno preso colore versare nel tegame mezzo bicchiere di vino bianco secco (non quello da consumare per metà). Mettere le boulette, conservandole calde e non coprirle di una salsa fatta con rosmarino, burro e aceto di vino. Mettere al fuoco ancora per pochi minuti e servire.

M. D.

bianche e gialle, un'altra in raso blu marino portava da un lato cinque rose rosse fuoco. Erano una di queste creature, perché la più semplice abito prendeva un'aria elegante e soprattutto nuova.

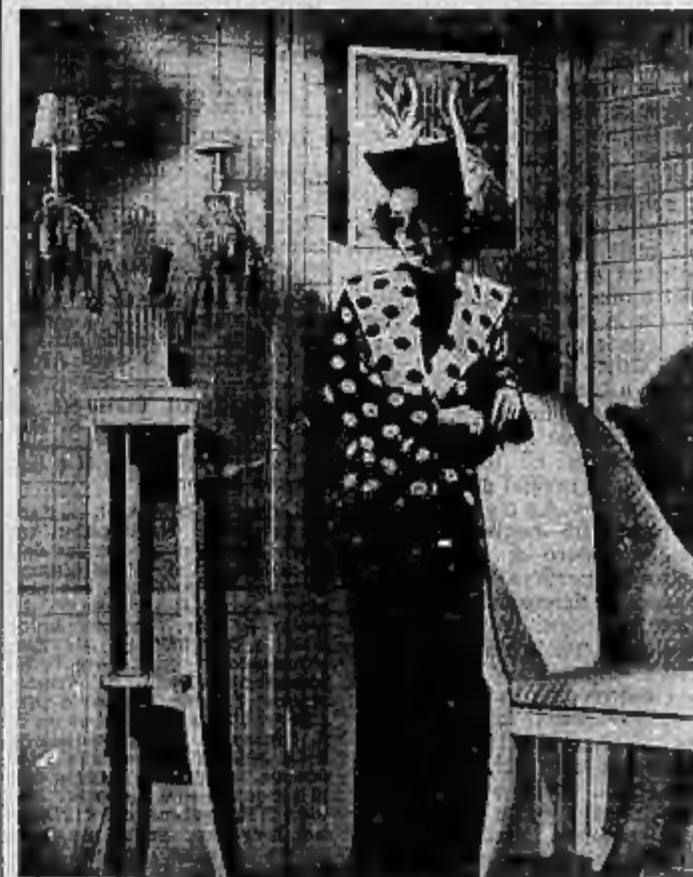
Per gran sera si fanno intiere mantelline a corte cappellette in grosso tulle ricoperte di grandi corolle di fiori a tinta pallida come le rose, le perline, le mammele, le canellette e gli atesi fiori si portano anche sui capelli, a girlanda o a cuffietta.

Molti abiti sono guarniti di mazzette e girlande di piccoli fiori oppure da due o tre grandissime rose, o papaveri

graziosamente fasciati, e sparsi in qua e in là.

Le decorazioni floreali sono di gran moda anche per i sedili da ballo, per i quali si fanno piccolissime girlande di vostro colorato o fiorellini di strasse. Questi sonagli a tacco basso sono ispirati a quelli che portavano le donne dell'antico Egitto; si ritrovano la purezza della linea, la ricchezza del tessuto e dell'ornamento. Si fanno in seta pesante, in raso, in lamiato, velluto broccato, e molti sono ricamati con fili d'argento e d'oro, e tempestati di pietre colorate e di perle.

Bentivoglio



Elegante abito da pomeriggio: giacchetta in crepe nero a bolli bianchi stampati e colletto in crepe bianco a bolli neri. Vestito in crepe nero scollato sul dorso

Appendice di STAMPA SERA



— E, una quantità di persone! Io per la prima, per esempio. Non protesti per convenienza e non farti! Non c'è nulla da ridere. E, invece, la prego, mandi una sua persona di fiducia al palazzo. Desidero parlare con una persona che possa comprendere... aiutarmi.

— Come? Un funzionario? — Bene, sì, un poliziotto, insomma!

— Che dice? Verrà lei? La ringrazio, signor Questore.

Ore 15,30

Il piantone annunciò: — Il dottor Veretti, signor Commendatore.

— Non posset! Che cosa vuole? Fatele parlare con il capo di Gabinetto.

— Il dottor Veretti si trova già

qui nella sua anticamera, signor Questore. Ma insistete. Dite che si tratta di cosa grave. Ma se vuole, lo mando via.

— Dov'è? — Il Questore si fece sulla soglia. Aveva il cappello in testa e agitava il bastone con la destra. Stretti nella mano sinistra, i guanti chiari facevano macchia sul lupo scuro. E un'altra macchia la faceva il fiore rosso — un garofano doppio — alla bottanella.

A vederlo fuori di San Felice e a non sapere chi fosse, tutto si sarebbe creduto — e specialmente un grande sarto per signore, il garante di un ristorante notturno, il direttore di un'impresa di pubblicità — che il Capo della Polizia di Milano.

Ma poi i suoi occhi straordinariamente azzurri e canovoli facevano dubitare del giudizio.

— E lei ha rifiutato il permesso di tornare e ha ordinato l'autopsia?

— Sì, l'autopsia. Ma chiedo, la pre-

— Come debbo dire? Un semplice sospetto mio, per ora... Ma giustissimo! La notte scorsa è morto nel suo palazzo di corso Venezia il marchese Goffredo Vitelleschi.

— E lei ha rifiutato il permesso di tornare e ha ordinato l'autopsia?

tendo... Perbacco! Ma lei come fa a saperlo?

— Già? Come faccio a saperlo? Semplicemente, perché mi ha telefonato una decina di minuti fa la marchesa annunziandomelo e chiedendomi di mandare un funzionario. Tal qual mi vede, lo sto mandando da lei.

Il dottor Veretti era rimasto senza fiato e si era fatto rosso di brage.

— Oh! Oh! Oh! — E non potrà dir altro, — Vuole accompagnarmi? Parlatemi un attimo.

Ore 16,30

Crucel s'era seduto al tavolo di Romeo, che fronteggiava la porta e si assai con valigia, valigetta. Quando vide apparire De Vincenzi.

La sala d'ingresso del «Decamurone» era assai poco decorata. La sera d'inverno, dal pomeriggio invernale. Di solito a quell'ora Romeo aveva acceso il

lampadario, che cominciavano ad arrivare i giocatori di bridge.

De Vincenzi scese un gran saluto.

— E così? — Nulla, cavallero. — Sano? — Nel salone del giudice e il cancelliere.

— Chi è il giudice? — Un giovanotto? — E la prima volta che lo vede.

— Uhm! —

Adesso, c'era da superare lo scoglio più grosso. Purché il giudice non volesse distinguersi! Se era un novellino, gliene avrebbe date noie!

— E gli altri? — La signora e suo marito si sono chiusi il dentro, nella sala da gioco. Il cancelliere s'è seduto in fondo, al divanetto, e non s'è mosso più.

— Il morto? — Giace.

(Continua)
